

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN LOTTE GROSIR SOLO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
untuk Memenuhi sebagian syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi



Diajukan oleh:

AMANDA ALVITA SUTANTO

F.100130049

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN LOTTE GROSIR SOLO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
untuk Memenuhi sebagian syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi



Diajukan oleh:

AMANDA ALVITA SUTANTO

F.100130049

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN LOTTE GROSIR SOLO**

Diajukan oleh:

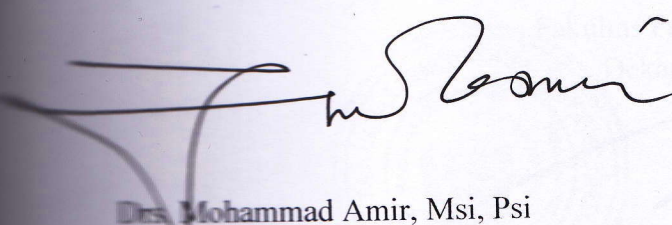
AMANDA ALVITA SUTANTO

F. 100 130 049

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama


Drs. Mohammad Amir, Msi, Psi

Surakarta, 27 Juli 2017

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES KERJA PADA
KARYAWAN LOTTE GROSIR SOLO**

Yang diajukan oleh:

AMANDA ALVITA SUTANTO

F.100130049

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada 27 Juli 2017

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

1. Drs. Mohammad Amir, Msi, Psikolog
(Ketua dewan penguji)

(.....)

2. Achmad Dwityanto O., S.Psi., M.Si
(Anggota I dewan penguji)

(.....)

3. Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psikolog
(Anggota II dewan penguji)

(.....)

Surakarta, 27 Juli 2017

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan



(.....)

Dr. Moordiningsih, M.Si, Psikolog
NIK/NIDN. 876/0615127401

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Amanda Alvita Sutanto

NIM : F100130049

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara optimisme dengan stres kerja pada karyawan Lotte Grosir Solo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu atau dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 27 Juli 2017

Yang membuat pernyataan



Amanda Alvita Sutanto

F 100 130 049

VISI, MISI dan TUJUAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

VISI :

Menjadi pusat pendidikan pencetak sarjana psikologi yang kompeten dan berkarakter sesuai risalah Islam dan budaya Indonesia.

MISI :

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar-dasar psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan psikologi
2. Mengembangkan pusat penelitian psikologi islam dan indigenous yang menjadi rujukan nasional dan Asia
3. Mengembangkan pusat layanan psikologi bagi masyarakat

TUJUAN:

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang mandiri, jujur, kreatif, bertanggung jawab dalam menerapkan dasar-dasar ilmu psikologi
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang psikologi islam dan indigenous
3. Meningkatkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan psikologi bagi masyarakat

MOTTO

“Make your own luck and believe it”

(Anonymous)

“Keras pada diri sendiri, toleran pada orang lain”

(Anonymous)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah saya panjatkan rasa syukur kepada Allah SWT serta saya persembahkan karya ini kepada:

1. Allah SWT karena karunia nya serta rahmat dan ridho nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir
2. Almarhum papa tersayang Kurniawan Sutanto yang telah membimbing saya hingga akhir hayat nya dan mengajarkan banyak hal mengenai hidup, I miss you. Terimakasih juga saya ucapkan untuk mama Endah Setyo Wahyuni seorang ibu tunggal yang super hebat yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan nya, I love you so. Adek-adek ku yang selalu membantu ku untuk menyelesaikan skripsi ini. Seluruh keluarga besar yang membantu kuliah aku selama ini.
3. Teman-teman asisten mata kuliah praktikum Observasi dan Interviu serta Bu aulia dan Bu Tari yang selalu memberikan semangat serta ilmu-ilmu yang bermanfaat.
4. Seluruh teman-teman angkatan 2013 yang saling membagi ilmu satu sama lain.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta taufik dan hidayah nya serta petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN LOTTE GROSIR SOLO”. Penulis menyadari bahwa bantuan dari berbagai pihak juga yang menjadikan skripsi ini terselesaikan. Kesadaran peneliti akan hal tersebut maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Drs. Mohammad Amir, Msi, Psi selaku pembimbing yang telah membimbing penulis selama ini dan sabar dalam memberikan konsultasi skripsi.
2. Seluruh dosen Fakultas Psikologi dan khusus nya kepada Nisa Rachmah selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan hingga menuju skripsi serta seluruh staf Fakultas Psikologi yang memberikan bantuan dan layanan yang baik kepada penulis.
3. Seluruh karyawan Lotte Grosir Solo atas kerjasama nya untuk keperluan informasi dan data bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat penulis, Ayu Sandy, Yuniar Widi, Wida S, Nolan Ayu, Sausan Afra dan Dhini Novita yang sejak kuliah saling menguatkan satu sama lain. Terima kasih juga untuk Suhhy R yang mencarikan referensi skripsi ini serta Nadianissa dan Wanda Nikita yang selalu memberi semangat dan keceriaan.
5. Semua pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini

Semoga Allah SWT memberikan selalu kekuatan, ridho dan rahmat nya kepada kita semua selama menjalani kehidupan ini. Penulis menyadari kesempurnaan hanya milik Allah SWT semata. Penelitian ini adalah salah satu bentuk usaha untuk memberikan manfaat bagi seluruh ummat dan dengan penuh harap skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak.

Wassalammualaikum Wr, Wb.

Surakarta, 27 Juli 2017

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Amanda', with a large, stylized initial 'A'.

Amanda Alvita Sutanto

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
VISI, MISI dan TUJUAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6

C. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Stres Kerja	8
1. Pengertian Stres Kerja	8
2. Faktor yang mempengaruhi stres kerja.....	9
3. Aspek-Aspek Stres Kerja.....	13
4. Dampak-dampak Stres Kerja.....	14
B. Optimisme	17
1. Pengertian Optimisme	17
2. Aspek-aspek Optimisme	18
3. Faktor yang mempengaruhi optimisme	21
4. Macam-Macam Optimisme	22
C. Hubungan antara Optimisme dengan Stres Kerja	25
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Identifikasi Variabel	28
B. Definisi Operasional.....	28
C. Subjek Penelitian.....	29
D. Metode dan Teknik Pengumpul Data	30
1. Alat Ukur	30
E. Validitas dan Reliabilitas.....	34
1. Validitas	34
2. Reliabilitas	34

F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	36
A. Persiapan Penelitian	36
1. Orientasi Kancan Penelitian	36
a. Tempat Penelitian	36
b. Visi Misi Lotte Grosir	37
2. Persiapan Alat Pengumpulan Data	38
a. Penyusunan Skala	38
b. Penghitungan Validitas	40
3. Persiapan Administrasi	41
B. Pelaksanaan Penelitian	42
1. Penentuan Subjek Penelitian	42
2. Pengumpulan Data	42
3. Pelaksanaan Skoring	43
4. Penghitungan Reliabilitas	43
C. Analisis Data	45
1. Uji Asumsi	45
2. Uji Hipotesis	46
3. Sumbangan Efektif	47
4. Kategorisasi	47
D. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52

B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Absensi Sakit dan Pencapaian Target Karyawan Lotte Grosir Solo Tahun 2016-2017	3
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Optimisme	31
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Stres Kerja	33
Tabel 4. Skala Optimisme	38
Tabel 5. Skala Stres Kerja.....	39
Tabel 6. Validitas Skala Optimisme.....	41
Tabel 7. Validitas Skala Stres Kerja	41
Tabel 8. Reliabilitas Skala Optimisme.....	44
Tabel 9. Reliabilitas Skala Stres Kerja.....	44
Tabel 10. Kategorisasi Optimisme.....	47
Tabel 11. Kategorisasi Stres Kerja.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Optimisme dan Skala Stres Kerja	60
Lampiran 2 Hasil Validitas	65
Lampiran 3 Olah Data Skala Optimisme dan Skala Stres Kerja.....	69
Lampiran 4 Kategorisasi	84
Lampiran 5 Surat Ijin	87

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN LOTTE GROSIR SOLO

Amanda Alvita Sutanto

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan stres kerja pada karyawan Lotte Grosir Solo. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara Optimisme Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Lotte Grosir Solo. Subjek penelitian ini sebanyak 68 karyawan yang diambil dari keseluruhan populasi Lotte Grosir Solo sehingga menggunakan studi populasi. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan skala optimisme dan skala stres kerja. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS 15.0. Hasil analisis yang diperoleh dari penelitian ini yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres kerja. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $r_{xy} = -0,251$ dengan nilai Sig. 0,019 ($p < 0,05$). Optimisme subjek termasuk dalam kategori tinggi dan untuk stres kerja subjek tergolong rendah. Sumbangan efektif (SE) variabel optimisme dengan stres kerja sebesar 6,3 %. Hal ini berarti masih terdapat 93,7 % variabel lain yang dapat mempengaruhi stres kerja diluar variabel optimisme.

Kata Kunci : Karyawan, Optimisme, Stres Kerja

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN LOTTE GROSIR SOLO

Amanda Alvita Sutanto

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

The purpose of this study to determine the relationship between optimism with work stress on Lotte Grosir Solo Employee. The hypothesis is a negative correlation between optimism with work stress. The subject of this research were 68 employees and it taken by all of the population on Lotte Grosir Solo so it use study population. Data collection tool in this study using a scale of optimism and work stress. Data were analyzed using *product moment* correlation by SPSS 15.0. The results of the analysis of this research that there is a negative relationship which is significant between optimism with work stress. This is indicated by the value of $r_{xy} = -0,251$ with $\text{Sig.} = 0,019$ ($p < 0,05$). Optimism of subject implied in high category. Work stress of subject rated low. Effective contribution (SE) of optimism and work stress variable is 6,3%. It means there are 93,7% of other variables that can influence work stress other than optimism.

Keyword : Employee, Optimism, Work stress